

3月は自殺対策強化月間です

●問い合わせ
保健福祉部 保健課 ☎81-2271

<早めに気付こう！ストレスの影響>

ストレスは目に見えず、気付きにくいものです。ストレスによって私たちの心身にはさまざまな反応が起こります。これが「ストレス反応」です。ストレス反応は主に「**体**」「**心**」「**行動**」の3つの側面に表れます。

ストレスがどこに出ているか、変化にいち早く気付くことが心身の健康管理にとっても大切です。

●体に表れる変化

- ・肩こり ・頭痛 ・腰痛 ・目の疲れ ・疲労
- ・肌荒れ、脱毛 ・不眠 ・下痢、便秘
- ・手足の冷感 ・風邪を繰り返す

●心に表れる変化

- ・不安になる ・落ち込み ・イライラ怒りっぽい
- ・気分が憂鬱 ・やる気が出ない
- ・自分を責めてしまう ・楽しめない
- ・誰にも会いたくない
- ・寂しい、自分がひとりだと思ってしまう
- ・何も考えられない

●行動に表れる変化

- ・生活時間の不規則化 ・過食
- ・過度の飲酒、喫煙 ・金銭の浪費 ・ギャンブル
- ・暴言、暴力 ・対人トラブル ・遅刻、欠勤
- ・ミスが多くなる ・口数が少なくなる

<身近なストレス対処法を持ちましょう！>

(ストレス対処法の例)

- ・スポーツなどで体を動かす
- ・旅行を楽しむ
- ・趣味に没頭する
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・友達、家族に話をする
- ・十分に休養をとる
- ・考え方を变える
- ・解決をあきらめる
- ・自分をほめ、認める
- ・大笑いする

*その日のストレスはその日のうちに解消しましょう。

*ストレス解消法を数多く持つことが心の健康維持につながります。

*市図書館では「心と命のサポートのためのコーナー」を開設し、心の健康に関する本や生きる支援となる本をご紹介しますので、ぜひご家族でご利用ください。



鳥獣被害対策のいろは No.18

作成：避難地域鳥獣対策支援員
農産部 農林課 ☎81-2511

動物を寄せ付けない環境づくり

農地や住宅に動物が侵入する原因になるものを見つけて取り除きましょう。

1. なぜ動物がくるのか

動物にとって、対策をしていない集落は簡単に多くの食べ物が手に入る環境です。

一度、集落に食べ物があることを知ってしまうと、繰り返し侵入される原因になります。

2. 原因になるもの

生ゴミや廃棄作物などは栄養価が高く、動物を寄せつける餌になります。

収穫せずに放置されたカキやクリなどは、山に餌が少ない冬の貴重な餌になります。

3. 対策

生ゴミや廃棄作物は水を切って燃やせるゴミとして指定の場所へ捨てるなど、適切な処分を行いましょう。

放棄された果樹は、収穫するか伐採しましょう。



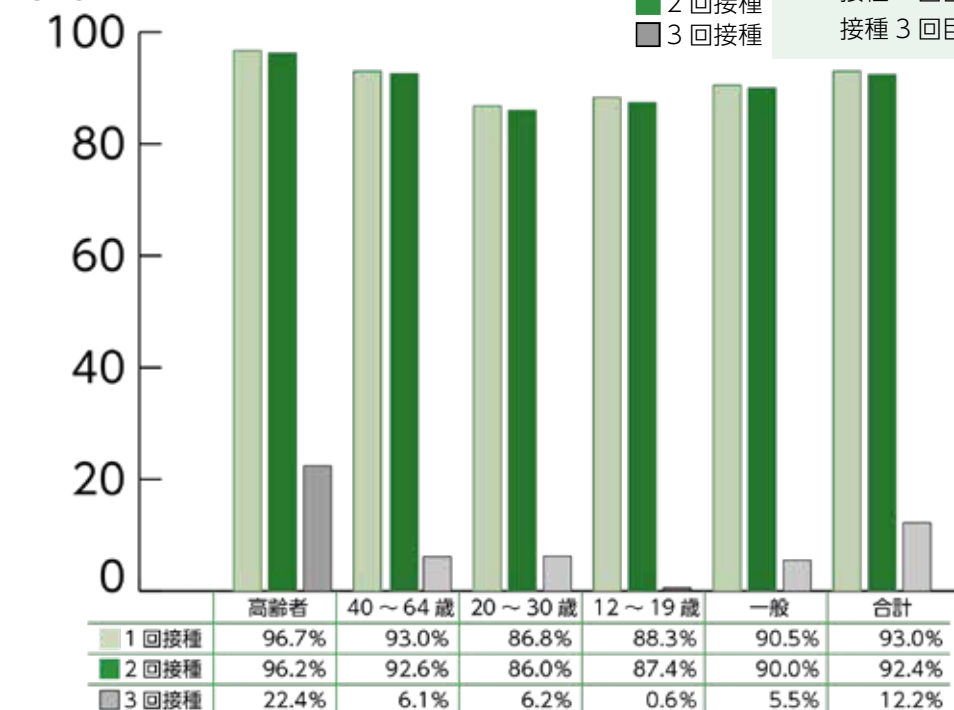
新型コロナウイルスワクチン接種情報

接種状況をお知らせします

●接種人数

対象者総数 32,468人 ※11月30日時点
総接種回数 64,166回 ※2月16日時点
接種1回目 30,182人 (93.0%)
接種2回目完了 30,009人 (92.4%)
接種3回目完了 3,975人 (12.2%)

(%) ワクチン接種状況 (2月16日現在)



☑ 新型コロナウイルスワクチンの追加 (3回目) 接種

2回目接種完了月が昨年11月までの方へは接種券を送付しました。転入等で通知が届かない場合は、保健課へお問い合わせください。

☑ これから5歳になる方へ

誕生日の翌月に案内通知を送付します。通知内容を確認し、接種を希望される方は予約をお願いします。

【2回目接種完了からの接種間隔】

- ①医療従事者、高齢者施設等の入所者、その他の高齢者：6カ月
- ②64歳以下の方：7カ月
- ※18歳未満の方と2回目接種を完了した日から6カ月未満の方は接種の対象となりません。2回目接種から6カ月後の同日から接種可能です。

●お問い合わせ先 (予約受付はできません)

新型コロナ相談ダイヤル ☎81-2512
保健福祉部 保健課 ☎81-2271

【接種スケジュール】

2回目接種完了月	R3.4月	R3.5月	R3.6月	R3.7月	R3.8月	R3.9月	R3.10月	R3.11月	R3.12月	R4.1月
追加 (3回目) 接種時期	R3.12月	R4.1月	R4.2月	R4.3月	R4.4月	R4.5月	R4.6月	R4.7月	R4.8月	R4.9月
接種予定者数	140人	5,360人	6,500人	6,500人	4,000人	3,000人	3,000人	700人	500人	300人
医療従事者										
高齢者										
一般 (60~64歳)										
一般 (59歳以下)										

【追加 (3回目) 接種以外の接種】

初回接種										
小児接種										

感染リスクが高まる「5つの場面」に注意！

場面① 飲食を伴う懇親会等

場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

場面③ マスクなしでの会話

場面④ 狭い空間での共同生活

場面⑤ 居場所の切り替わり

